



さいがい そな
災害に備えよう！

あたら とうし はじ ふうやす たの す
新しい年が始まりましたね。冬休みは、楽しく過ごせました

か？ ことし ねん げんき いっぱい すす
今年も1年、元気いっぱい過ごしましょう！

令和5年度11号
神戸市立青陽灘高等支援学校
保健室

がつ にち はんしんあわじだいしんさい お ことし ひ はんしんあわじだいしんさい
1月17日は、阪神淡路大震災が起こった日です。阪神淡路大震災か

ら、今年で29年になります。

ことし がんたん いしかわけん おお じしん さいがい お
今年、元旦に石川県でも大きな地震がありました。災害はいつ起こ

るか分かりません。いつも飲んでる薬を確認しておいたり、ウエットテ

ィッシュなどの衛生用品を準備したり、普段からの備えが大切です。

地震のときはサルとダンゴムシ

じしん お いえ なか
地震が起こったとき、家の中で
は家具が倒れてきたり、棚の中身
やガラスの破片が散らばったりし
て、ケガをする危険があります。

じしん じぶん み
地震のときは、まずは自分の身
を守ってください。そのために大
切な2つの“ポーズ”があります。

サルのポーズ

つくえ した あたま つけ あし
机の下に頭を入れ、机の足を
対角線に持ってひざをつきます。



ダンゴムシのポーズ



しゅうい つくえ お
周囲に机がなければ、落ちてきそう
な物がない場所で、手で頭を覆って
体を小さくします。

ポイントは「頭を守る」こと。覚えておいてくださいね。

今年もよろしく
お願いします



こま あいことば
～困ったときの合言葉～



じしん お いえ かえ
地震が起こったら、、、家に帰れなくなったら、、、

みなさんはどうしますか？どうしたらよいか分からない時

は、助けを求めましょう。困ったときに「助けて」と言えること

は、とても大切です。いざという時のために、困ったときに周り

の人に伝える練習を、普段からしておくとういすね。